



Jak przejść na dietę bezglutenową

Data aktualizacji
2026-03-03

Dieta bezglutenowa najczęściej jest stosowana w leczeniu celiakii, nietolerancji glutenu i nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten. Jest to dieta eliminacyjna, dlatego nie podejmuj decyzji o rezygnacji z glutenu przed postawieniem diagnozy przez lekarza.

Co to jest gluten?

Gluten to mieszanina białek m.in. gluteiny i gliadyny, występujących naturalnie w ziarnach niektórych zbóż. Białka te uznawane są za jedno z najpopularniejszych alergenów. Znajdują się przede wszystkim w:

- pszenicy i jej odmianach (np. orkisz)
- życie
- jęczmieniu
- pszenżycie
- niecertyfikowanym owsie.

Nie tylko pieczywo

Gluten jest odpowiedzialny m.in. za elastyczną strukturę ciast, dlatego znajduje się przede wszystkim w pieczywie i wszystkich produktach z mąk zawierających gluten, takich jak makaron czy pierogi. Może też występować w innych potrawach, których receptury zawierają dodatki ze zbóż glutenowych, np. w:

- daniach gotowych
- sosach
- słodyczach
- przetworach mięsnych i wyrobach garmażeryjnych.

Jak prawidłowo wdrożyć dietę bezglutenową?

Zminimalizujesz ryzyko przedostania się glutenu do Twojej diety, jeśli będziesz kierować się ważnymi zasadami:

- Starannie czytaj etykiety i składy produktów. Wybieraj te, które mają na opakowaniu sformułowanie „bezglutenowy” i mogą być dodatkowo oznaczone znakiem przekreślonego kłosa.
- Zwróć uwagę na informacje typu „może zawierać śladowe ilości glutenu”, „może zawierać zboża zawierające gluten”, „w zakładzie pakowane są produkty zawierające gluten” czy „na terenie zakładu stosowany jest gluten”.
- Kiedy artykuł spożywczy zawiera białko roślinne lub błonnik roślinny niewiadomego pochodzenia i nie masz pewności, czy ma w składzie gluten, lepiej zrezygnuj z zakupu.
- Nawet jeśli stale kupujesz konkretny produkt i wiesz, że nie zawiera on glutenu, raz na jakiś czas sprawdź jego skład. Zdarza się, że producenci zmieniają swoje receptury.

Ważne! Dieta bezglutenowa nie jest dietą odchudzającą. Za redukcję masy ciała odpowiada deficyt energetyczny i aktywność fizyczna, a sama obecność glutenu lub jej brak nie wpływa na proces odchudzania.

Bezpieczne zboża

Nie musisz rezygnować z posiłków na bazie zbóż. Niektóre z nich są naturalnie bezglutenowe. Zamiast pszenicy, żyta i jęczmienia wybierz:

- ryż, a także wytworzone z niego – mąkę, napój i wafle
- proso i grykę, płatki i mąkę z tych zbóż, a także kaszę jaglaną
- kukurydzę, a także płatki kukurydziane, popcorn i wafle kukurydziane
- komosę ryżową, quinoa, teff
- mąkę z migdałów, kokosa, soi lub fasoli oraz wytworzone z niej makarony
- tapiokę i amarantus
- mączkę z chleba świętojańskiego (karob)
- mąkę kasztanową, łubinową.

Z natury bez glutenu

Eliminacja glutenu może wydawać się sporym wyzwaniem w przygotowaniu codziennych posiłków. Istnieje jednak wiele produktów, które z natury pozbawione są glutenu. Należą do nich:

- produkty skrobiowe: ziemniaki i bataty
- wszystkie świeże warzywa i owoce
- nieprzetworzone mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe, np.: fasola, soczewica, ciecierzyc
- nabiał, np.: mleko, naturalny jogurt, kefir
- orzechy, nasiona, pestki
- tłuszcze, np.: oliwa z oliwek, olej lniany, masło.

Pamiętaj! To, że wykreślasz gluten ze swojej diety, nie musi oznaczać radykalnych zmian w jadłospisie. Możesz jeść takie same dania, jak w diecie tradycyjnej (np. naleśniki, pierogi, ciasta), ale przygotowane w bezglutenowej wersji.

Kuchenne inspiracje

Pomysły na proste i szybkie dania znajdziesz w najnowszym [e-booku lunchbox bezglutenowy](#), który

możesz pobrać na stronie [Diety NFZ](#). Znajdziesz w nim ciekawe przepisy na bezglutenowe posiłki. Jeśli

jesteś od dawna na diecie bezglutenowej – być może znajdziesz tu nowe inspiracje. Jeśli dopiero zaczynasz eliminować gluten ze swojego jadłospisu – odkryjesz, że możesz jeść urozmaicone i smaczne posiłki! Proponowane dania można zjeść w domu lub zabrać ze sobą do pracy, szkoły czy na uczelnię. Nie są pracochłonne, mają określone stopnie trudności wykonania. W przepisach podane są też informacje o czasie przygotowania i kaloryczności.

E-book Lunchbox dieta bezglutenowa został przygotowany we współpracy z

Przeczytaj także

Talerz zdrowego żywienia

Zalecenia dotyczące odżywiania można przedstawić w formie talerza. Tak prosta i przejrzysta forma ułatwi każdemu zastosowanie ich w życiu codziennym

Celiakia: jak o sobie dbać

Nie tolerujesz glutenu? Przyczyną może być celiakia. Dowiedz się, na czym polega i jak możesz sobie pomóc

Co to są choroby dietozależne

Coraz więcej osób zmaga się z chorobami dietozależnymi. Często wiążą się one z niewłaściwym odżywianiem i stylem życia